

SUCHT
IM ALTER

Konsum im Alter

Alkohol, Nikotin und Medikamente

Sensibilisierung für altersspezifische Risiken

Landratsamt Karlsruhe
Dezernat III - Amt für Grundsatz und Soziales

LANDKREIS
KARLSRUHE

Konsum im Alter: Alkohol, Nikotin und Medikamente
Sensibilisierung für altersspezifische Risiken

Sehr geehrte Damen und Herren,
sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger des Landkreises,

aufgrund der steigenden Lebenserwartung und erheblicher Lebensumbrüche im höheren Alter, möchten wir Sie als Seniorinnen und Senioren im Rahmen der Gesundheitsförderung und Suchtprävention informieren, wie die potentiellen Suchtmittel Alkohol, Medikamente und Nikotin auf den Organismus wirken. So ist es Ihnen möglich, gleichwohl bewusstere und gesündere Konsumentscheidungen zu treffen.

Alkohol, Medikamente und vereinzelt auch Nikotin gehören für viele Menschen zum Leben dazu. Leider wirken sich diese gerade im höheren Alter verstärkt negativ aus. Sie sind zudem potentielle Suchtmittel und es kann beim Einnehmen mehrerer Substanzen zu komplexen Wechselwirkungen kommen.

Dank der finanziellen Unterstützung der Ersatzkassen mit ihrem Verband, der vdek-Landesvertretung Baden-Württemberg, steht Ihnen ein Expertenteam der AGJ-Suchtberatung Ettlingen und der Fachstelle Sucht des bwlv Karlsruhe mit Vorträgen, Angeboten und Einzelberatung zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen ein genussvolles, bewusstes und gesundes Älterwerden.



Melanie Anthoni

Suchtbeauftragte des Landkreises Karlsruhe

Freude und Leid im Alter

Das Alter bringt viele Veränderungen mit sich – angenehme ebenso wie schwer zu ertragende. Und so verschieden die Menschen sind, so unterschiedlich gehen sie mit Veränderungen um. So ist etwa die Pensionierung für die einen Grund zur Freude, für andere jedoch Anlass zur Sorge.

Mit dem Älterwerden erleben viele Menschen positive Dinge, wie zum Beispiel die Geburt von Enkelkindern oder mehr Freiheit von Terminen, mehr Zeit für Freunde und für Hobbys. Soziale Kontakte, Zuwendung und gute Lebensumstände sind wichtig für die Gesundheit. Auch fröhliche Feste sind eine Bereicherung. Da ist auch gegen genussvollen Alkoholkonsum nichts einzuwenden.

Einzig: Maßhalten ist der Gesundheit zuliebe wichtig.

Positive Veränderungen und Erlebnisse bedeuten auch einen Ausgleich für belastende Erfahrungen. Es ist eine Tatsache, dass bei den meisten Menschen bedrückende Ereignisse mit dem Älterwerden zunehmen. Diese können Krankheiten oder Tod nahestehender Menschen sein, die zu verkraften sind sowie die Angst vor dem Alleinsein. Bei einigen Menschen entwickelt sich höherer Alkoholkonsum erst im Ruhestand. Doch der Alkohol entlastet nur scheinbar und wer zu viel trinkt, lebt riskant. Das ist häufiger bei Männern als bei Frauen der Fall.

Vielen sind sich auch darüber nicht bewusst, dass Medikamente abhängig machen können. So sind besonders ältere Frauen stärker von Medikamentenabhängigkeit betroffen. Dies liegt unter anderem daran, dass älteren Frauen bei gleichen Beschwerden häufiger Beruhigungs- oder Schlafmittel verschrieben bekommen als ältere Männer.

Wie wirken sich Alkohol, Nikotin und Medikamente auf meinen Körper aus?

– Sensibilisierung für altersspezifische Risiken –

Im Alter verändert sich unser Körper und der gesamte Stoffwechsel und damit auch die Verarbeitung von Genussmitteln und Medikamenten. Auch Umbrüche im Lebensumfeld, durch Trauerfälle im engsten Familien- oder Freundeskreis und Veränderungen im Freizeitverhalten, beispielsweise durch Kontaktbeschränkungen, können zur Belastung werden.

"Ich nehme ja nicht viel. Jetzt damit aufzuhören lohnt sich doch nicht!" - diese Aussage fällt immer wieder. Dass es lohnt, im Alter auf seine Gesundheit zu achten, wird im Folgenden aufgezeigt.

Nikotin

Das Rauchen von Nikotin ist eine in unserer Gesellschaft weit verbreitete Sucht. Das Nikotin wirkt in unserem Gehirn wie unser körpereigenes Hormon Dopamin und kann daher kurzfristig für Entspannung, Glücksgefühl und angenehme Aufgeregtheit sorgen. Daher macht Nikotin sehr schnell süchtig.

Gleichzeitig schädigen Raucher ihre Lunge mit diesem Gift erheblich. Nicht nur Ruß und Teer lagern sich dort ab und schädigen das Lungengewebe. Das Nikotin, das u. a. auch zur Schädlingsbekämpfung eingesetzt wird, schädigt die Lunge. Tabakrauch enthält 4.800 chemische Substanzen, davon 250 giftige und 90 krebserregende. Nicht nur die Lunge wird geschädigt, all diese Substanzen gelangen auch über das Blut in den gesamten Körper.

Rauchen begünstigt daher viele Krankheiten. Nicht nur Lungenkrebs, sondern auch Blasenkrebs, Herzinfarkte, Schlaganfälle, Augenkrankheiten oder Demenz. Betroffen sind übrigens nicht nur starke Raucher; auch Gelegenheitsraucher und passive Raucher haben ein deutlich erhöhtes Risiko zu erkranken.

Die gute Nachricht ist: Wird der Konsum eingestellt, nehmen auch die Gesundheitsrisiken langsam wieder ab, selbst wenn man langjährig geraucht hat.

Alkohol

Es gibt wichtige Gründe, den Alkoholkonsum beim Älterwerden kritisch zu hinterfragen. Mit dem Älterwerden nimmt der Wasseranteil des Körpers ab. Das wirkt sich auf alle Bereiche unseres Körpers aus.

Damit wird der Alkohol in weniger Flüssigkeit verteilt, der Blutalkoholgehalt steigt schneller und der Alkohol wirkt deutlich stärker auf den Organismus. Alkohol kann dadurch also schneller zu Organschädigungen, Tumorentstehung und zur Beeinträchtigung geistiger Funktionen führen. Auch eine Abhängigkeit kann sich schneller entwickeln. Bestimmte bestehende Erkrankungen können negativ beeinflusst werden, wie etwa Bluthochdruck, Diabetes, Leberschäden oder Verdauungsbeschwerden. Zudem steigt auch das Risiko für Unfälle unter Alkoholeinfluss, etwa für Stürze oder für Unfälle im Straßenverkehr.

Selbst wer nicht mehr trinkt als in jüngeren Jahren, spürt den Alkohol möglicherweise stärker und länger, weil sich der Körper mit dem Älterwerden nach und nach verändert.

Der Gesundheit zuliebe lautet die allgemeine Empfehlung für gesunde Erwachsende mittleren Alters:

Männer sollten täglich nicht mehr als ca. 0,6 l Bier oder 0,3 l Wein/ Sekt oder ca. 8 cl einer Spirituose (z.B. Likör, Schnaps etc.) trinken. Frauen sollten täglich nicht mehr als ca. 0,3 l Bier oder 0,15 l Wein/Sekt oder ca. 4 cl einer Spirituose (z.B. Likör, Schnaps etc.) trinken.

Bei Frauen wirkt Alkohol stärker, weil ihr Wasseranteil im Körpergewebe geringer ist als bei Männern. Außerdem gilt die Empfehlung, an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol zu trinken.

Da die Alkoholverträglichkeit mit zunehmenden Alter und Erkrankungen abnimmt, sollten ältere Menschen die Richtwerte deutlich unterschreiten.

Medikamente

Im Alter werden häufig mehr Medikamente eingenommen. Das ist normal, weil sie helfen, verschiedene Altersbeschwerden wie Bluthochdruck oder Herzbeschwerden zu lindern. Doch häufig werden verschiedene Medikamente gleichzeitig eingenommen. Es kann schwierig sein, sich mit seinen Medikamenten zurechtzufinden. Umso wichtiger ist es, seine Medikamente gut zu kennen.

Welches Medikament muss wann eingenommen werden? Wie heißt es? Wozu ist es gut? Wie oft muss es eingenommen werden? Was muss wegen seiner Wirkung beachtet werden, etwa im Straßenverkehr oder im Zusammenhang mit Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten oder dem Konsum von Alkohol? Bei Bedarf gibt es in den Apotheken Medikamentenboxen, die helfen, den Überblick zu behalten.

Schlaf- und Beruhigungsmittel mit Wirkstoffen der Benzodiazepingruppe werden wegen psychischer Belastungen häufiger älteren Menschen verschrieben. Diese Medikamente können in bestimmten Situationen eine wichtige Hilfe sein, aber Vorsicht: Sie können sehr schnell abhängig machen. Deswegen sollten Vor- und Nachteile von Medikamenten vor und während der Behandlung gut abgewogen werden und bekannt sein. Wichtig ist auch, mögliche Alternativen in die Überlegungen einzubeziehen.

Wenn man wegen seiner Medikamente verunsichert ist oder Fragen hat, sollte man sich bei einer Ärztin, einem Arzt, einer Apothekerin oder einem Apotheker informieren! So sollte die Dosierung von Medikamenten an das Lebensalter angepasst werden.

Schmerzmittel, auch frei verkäufliche Mittel, bergen ein gewisses Risiko, insbesondere wenn sie in Kombination eingenommen werden. Neben erwünschten Wirkungen haben Medikamente auch unerwünschte Nebenwirkungen. Hier gilt ebenfalls die Empfehlung, sich an eine Ärztin / einen Arzt zu wenden, wenn man Schmerzen hat und ein Medikament braucht.

Wichtig zu beachten ist auch, dass Stärkungsmittel und Hustensäfte bis zu 80% Alkohol enthalten können.

Gesunder Schlaf

Gesunde Menschen benötigen mit zunehmendem Alter weniger Schlaf. Ihre Tiefschlafphasen werden kürzer und sie wachen leichter auf. Sorgen und Ängste verhindern das Einschlafen. Häufig fühlen sie sich deshalb tagsüber müde und machen gerne einen Mittagsschlaf. Das geringere Schlafbedürfnis im Alter bedeutet nicht automatisch, dass man an einer Schlafstörung leidet.

Auch häufig beklagtes frühzeitiges Erwachen kann sehr unterschiedliche Ursachen haben. Es ist daher nicht notwendig, sofort zu Medikamenten zu greifen. Bevor Medikamente eingenommen werden, sollte dies unbedingt mit einer Fachperson besprochen werden.

Probleme und Belastungen, die das Alter mit sich bringt, verführen schnell dazu, **Medikamente** einzunehmen. Insbesondere Beruhigungs- und Schlafmittel versprechen schnelle Abhilfe bei psychischen Beschwerden wie Bedrücktheit oder Nervosität. Es gibt Situationen, die die Einnahme solcher Medikamente notwendig machen. Aber wegen des hohen Suchtpotenzials sollten sie nur nach Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt und genau nach Anweisung eingenommen werden.

Alkohol sollte nicht als Schlafmittel verwendet werden, denn schon kleine Mengen stören den Schlaf. Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, aber er erschwert das Durchschlafen und führt häufig zu vorzeitigem Erwachen. Die besonders erholsamen Phasen des Schlafs werden dadurch negativ beeinträchtigt. Alkoholkonsum fördert auch das Schnarchen.

Wechselwirkungen

Viele Medikamente müssen ärztlich verschrieben werden, andere können frei in der Apotheke gekauft werden. Alle Medikamente, sowohl rezeptfreie als auch verordnete, können untereinander oder mit Alkohol Wechselwirkungen zeigen.

Manche Medikamente vermindern oder verändern ihre Wirksamkeit, andere wirken stärker. Letzteres kann beispielsweise zu Schläfrigkeit oder Gleichgewichtsstörungen führen.

Im Gespräch mit dem Arzt, der Ärztin, dem Apotheker oder der Apothekerin sollte man sich darüber informieren, ob und wie Medikamente zusammenwirken und wie sie sich mit Alkohol vertragen. Außerdem kann es relevant sein, in welchem zeitlichen Abstand sie eingenommen werden sollten.

Weiterhin ist es wichtig, ausreichend Wasser oder andere nicht-alkoholische Getränke zu trinken, denn Flüssigkeitsmangel erhöht die schädlichen Nebenwirkungen von Medikamenten.

Auf die Einnahme notwendiger Medikamente sollte jedoch nicht verzichtet werden, um Alkohol trinken zu können.

Straßenverkehr

Mit dem Älterwerden gehen Einschränkungen einher, welche die Fahrtüchtigkeit einschränken wie z.B. nachlassende Sehkraft oder Beweglichkeit. Besonders wenn zusätzlich Medikamente eingenommen werden, kann die Fahrtüchtigkeit eingeschränkt werden.

Reduktion oder Verzicht: Immer ein Gewinn

Eine Abhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über einen gewissen Zeitraum. Es lohnt sich, über seine Konsumgewohnheiten nachzudenken und sie zu verändern, bevor es zu schwerwiegenderen Problemen oder gar zu einer Abhängigkeit kommt. Ein missbräuchlicher Alkohol- oder Medikamentenkonsum kann verschiedene Probleme mit sich bringen.

Häufige Folgen sind Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Schwindel. Gedächtnisprobleme, Depression, Schlafprobleme oder Angstzustände können ebenfalls auftreten.

Depression, Demenz, Schlafstörungen und Sucht treten oft gemeinsam auf, eine differenzierte Diagnose ist häufig schwierig.

Ist es bereits aufgrund des Konsums zu Problemen gekommen wie z. B. einem Unfall oder einem Sturz, sollte man auf jeden Fall genauer hinschauen. Wenn nahestehende Menschen wegen des Konsums schon ihre Sorge ausgedrückt haben, ist dies ein weiterer ernst zu nehmender Hinweis. Anzeichen für eine Abhängigkeit sind unter anderem das Gefühl, nicht mehr auf den Konsum verzichten zu können, eine steigende Konsummenge oder Entzugserscheinungen beim Senken des Konsums.

Es ist oft nicht leicht, alleine herauszufinden, ob eine Gewöhnung oder bereits eine Abhängigkeit vorliegt. Wenn man unsicher ist, sollte man nicht zögern, Hilfe zu holen und sich an eine Suchtberatungsstelle oder an einen Arzt / eine Ärztin zu wenden.

Was nahestehende Menschen tun können

Es ist nicht einfach, bei Menschen, die einem nahe stehen, ein Alkohol- oder Medikamentenproblem zu erkennen. Bei einer älteren Person kann es passieren, dass die Symptome eines Alkohol- oder Medikamentenproblems für Anzeichen des Alters gehalten werden. Medikamentenmissbrauch wird oft nicht bemerkt, weil ältere Menschen wegen Erkrankungen Medikamente einnehmen müssen.

Hinzu kommt, dass Tabletten unauffällig geschluckt werden. Wie viel Alkohol regelmäßig getrunken wird, ist häufig nicht zu erkennen oder wird verheimlicht.

Es fällt vielen Menschen schwer andere auf ein vermutetes Alkohol- oder Medikamentenproblem anzusprechen. Insbesondere bei Alkohol befürchten viele, der betreffenden Person zu nahe zu treten oder wollen ihr nicht dieses kleine Vergnügen nehmen. Häufig ist der (übermäßige) Konsum mit Scham verbunden. Für die Gesundheit eines Menschen ist es essentiell wichtig, dass Angehörige oder Freunde auf ein mögliches Alkohol- oder Medikamentenproblem reagieren. Man sollte ein derartiges Problem auch bei älteren Menschen nicht ignorieren. In jedem Lebensalter ist das Überwinden einer Abhängigkeit ein großer Gewinn an Lebensqualität!

Insgeheim wird von vielen Menschen der Wunsch gehegt, dass das Problem erkannt und Hilfe angeboten wird. Zwei von drei Menschen kommen über die Vermittlungen von Angehörigen oder Einrichtungen in eine Hilfeeinrichtung.

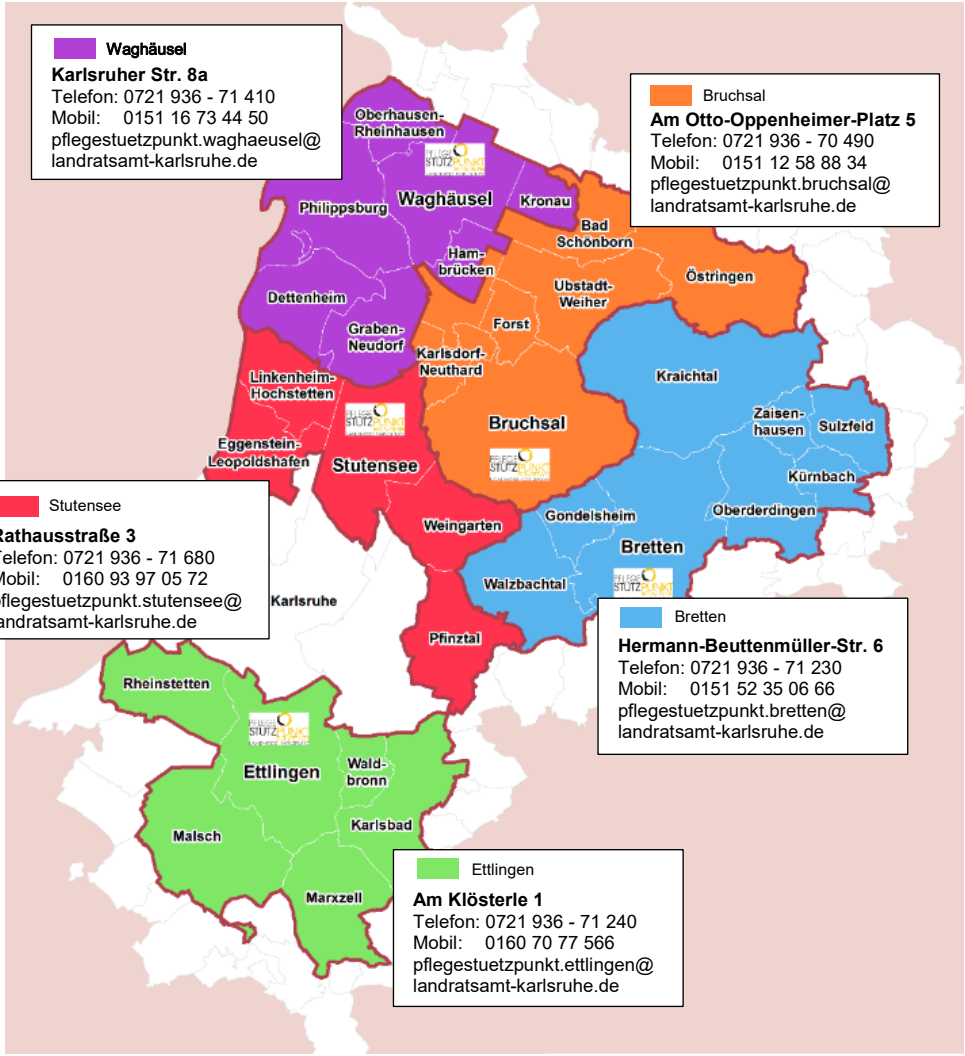
Angehörige, Freunde oder andere nahestehende Menschen spielen eine wichtige Rolle – einerseits dabei, die Entstehung eines Problems zu verhindern. Andererseits können sie eine betroffene Person motivieren, Hilfe zu suchen. Jede Person aus dem Umfeld kann entsprechend ihrer Rolle und der Beziehung zur betroffenen Person reagieren und helfen.

Wichtig ist, dass nahestehende Menschen mit der oder dem Betroffenen darüber sprechen, was sie beobachten und was ihnen Sorgen macht.

Dabei sollten sie darauf achten, nicht zu moralisieren oder zu verurteilen.

Sie können Betroffene ermutigen, mit einer Beratungsstelle (siehe S. 15) Kontakt aufzunehmen oder mit einem Arzt oder einer Ärztin zu sprechen. Sie können darüber hinaus anbieten, sie bei diesem Schritt zu begleiten.

Pflegestützpunkte im Landkreis



Der Pflegestützpunkt im Landkreis Karlsruhe ist die erste Anlaufstelle in allen Fragen zu Alter und Pflege und um Pflegebedürftige und deren Angehörigen im Pflegealltag zu unterstützen. Der Pflegestützpunkt informiert und berät rund um das Thema Pflege, das heißt die Versorgung und Betreuung von Menschen jeden Alters.

Fragen, die das Vor- und Umfeld von Pflege betreffen, werden beantwortet. Dabei kann das Thema Sucht in den Beratungen auftreten. Sucht entsteht unter anderem durch die jahrelange Einnahme von Schmerzmedikamenten und Schlafmitteln. Ein problematischer Alkohol- oder Medikamentenkonsum muss in der Beratung respektvoll angesprochen werden. Suchtsensible Pflegeberatung setzt hier an und Pflegestützpunkte tragen wesentlich zur Vernetzung der Strukturen für hilfesuchende Menschen bei, wobei möglichst viele medizinische, pflegerische, soziale und hauswirtschaftliche Angebote berücksichtigt werden.

Ihre jeweilige Kommune informiert Sie zudem über regionale Angebote für ältere Menschen um soziale Kontakte zu knüpfen und einer wertvollen Freizeitgestaltung nachgehen zu können. Diese Strukturierungen tragen zur Gesundheitsförderung und Suchtprävention bei.

Für sich selbst Hilfe holen:
Einzelfallberatung im Landkreis Karlsruhe

Unter einer Suchterkrankung leiden Partner, Angehörige und Freunde oft stark. Suchtberatungsstellen unterstützen nicht nur Betroffene, sondern auch Menschen aus deren Umfeld, die durch den Konsum belastet sind. Diese können ebenfalls jederzeit eine Beratung in Anspruch nehmen.



Weiterführende Informationen:

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen stellt relevante Infomaterialien zu verschiedenen Suchtmitteln, Sucht im Alter und unterstützende Ratgeber für Angehörige zur Verfügung:

DHS: Suchtprobleme im Alter

Die Broschüre enthält Informationen und Praxishilfen zum Thema Sucht im Alter für Fachkräfte und Ehrenamtliche im Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesen.

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Suchtprobleme_im_Alter.pdf

DHS: Alkohol, Medikamente, Tabak

Die Broschüre bietet Fachkräften in der Altenpflege umfangreiche Informationen zu Missbrauch und Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten und Tabak bei älteren Menschen.

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Unabhaengig_im_Alter_-_Pflegebroschuere.pdf

DHS: Alkohol - Weniger ist besser

Die Broschüre möchte ältere Menschen dazu anregen, ihren eigenen Alkoholkonsum kritisch zu überdenken. Zudem wird über die gesundheitlichen Risiken von Alkohol informiert.

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Unabhaengig_im_Alter_-_Alkohol.pdf

DHS: Medikamente - Sicher und sinnvoll gebrauchen

Sucht als Nebenwirkung vermeiden: Das Faltblatt gibt Informationen für ältere Menschen zum sicheren und sinnvollen Umgang mit Medikamenten mit Abhängigkeitspotenzial.

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Unabhaengig_im_Alter_-_Medikamente.pdf

DHS: Tabak - Zum Aufhören ist es nie zu spät

Die Broschüre will ältere Menschen dazu ermuntern, mit dem Rauchen aufzuhören. Es werden viele Tipps und Informationen zum Rauchstopp gegeben.

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Unabhaengig_im_Alter_-_Tabak.pdf

DHS: Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten

Abhängigkeit – was bedeutet das? Die Broschüre informiert Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen über Alkohol, Medikamente, Tabak, illegale Drogen und süchtiges Verhalten.

https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Ein_Angebot_an_alle.pdf

→ Auch auf englisch, russisch und türkisch erhältlich

Netzwerk und weitere Angebote

Im Landkreis Karlsruhe wurde ein Netzwerk gegründet mit wichtigen Partnerinnen aus dem sozialen und politischen Kreis:

- Suchtbeauftragte und Suchtberatung
- Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)
- Kommunen und kommunale Ansprechpartner für Suchtfragen im Landkreis
- Altenhilfeplaner, Pflegestützpunkte im Landkreis Karlsruhe
- Kommunale Pflegekonferenz
- Kreisseniorenrat, Seniorengruppen, Seniorenbüros
- Träger der Altenhilfe, ambulante und stationäre Einrichtungen
- Ausbildungsschulen zur Altenhilfefachkraft in Stadt und Landkreis
- Interfraktionelle Arbeitsgruppe Sucht des Kreistages
- Kommunale Gesundheitskonferenz AG „Gesund älter werden“
- Integrationsbeauftragte, Psychiatriekoordinatorin und Beauftragte für behinderte Menschen
- Tafelläden, Obdachlosenunterkünfte, Caritas und Diakonie, VdK Kreisverband Karlsruhe

Neben der Unterstützung von Seniorinnen und Senioren und ihren Angehörigen bietet das Team „Sucht im Alter“ Multiplikatoren-schulungen für ausgebildete und sich in Ausbildung befindende Altenhilfefachkräfte an.

Ein Gemeinschaftsprojekt von:

LANDKREIS KARLSRUHE

WEGSCHAUEN
SUCHTPRÄVENTION + JUGENDSCHUTZ
IST KEINE LÖSUNG

SUCHT IM ALTER

Gesunde Lebenswelten
EIN ANGEBOT DER ERSATZKASSEN

vdek
Die Ersatzkassen

FACHVERBAND FÜR PRÄVENTION UND REHABILITATION IN DER ERZDIÖZESE FREIBURG E. V.

bwlv
Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH

Ansprechpartnerinnen

Das Team „Sucht im Alter“ steht Ihnen für Einzelfallberatung, Vorträge, Schulungen und Angebote zur Verfügung

Südlicher Landkreis Karlsruhe:
Nina Gerich und Petra Dummermuth-Kress
AGJ Suchtberatung Ettlingen
Rohrackerweg 22, 76275 Ettlingen
Tel: 07243 21 53 05

Mittlerer und nördlicher Landkreis Karlsruhe:
Mareike Scholtz
bwlv Fachstelle Sucht
Karlstraße 61, 76133 Karlsruhe
Tel: 0721 35 23 980

E-Mail: sialandkreiskarlsruhe@agj-freiburg.de

Für allgemeine Fragen zum Projekt Sucht im Alter im Landkreis Karlsruhe:

Landratsamt Karlsruhe
Melanie Anthoni
Kommunale Suchtbeauftragte
Sozialplanung für Suchthilfe und Suchtprävention
Amt für Grundsatz und Soziales

Telefon: 0721 936 - 65 580
E-Mail: suchtfragen@landratsamt-karlsruhe.de

Postadresse
Beiertheimer Allee 2
76137 Karlsruhe

Hausadresse
Wolfartsweierer Straße 5
76131 Karlsruhe

www.landkreis-karlsruhe.de
www.landkreis-karlsruhe.de/suchtimalter

Stand September 2022